Cuisinart®

MANUEL D'UTILISATION ET DE RECETTES



Cuisinart^{MD} Four Oven Central^{MC}	**CBO-1000C**

Afin que cet appareil vous procure des années de satisfaction en toute sécurité, veuillez lire le manuel de directives avec soin avant l'utilisation.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

1. **LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS.**
2. **Débranchez l'appareil quand il ne sert pas et avant de le nettoyer. Laissez-le toujours refroidir parfaitement avant de le nettoyer ou de poser ou déposer des pièces.**
3. Évitez de toucher les surfaces chaudes. Utilisez les poignées et les boutons.
4. Pour éviter tout risque de décharge électrique, d'incendie ou de blessures personnelles, **NE METTEZ JAMAIS LE CORDON OU LA FICHE DE L'APPAREIL** dans l'eau ou un liquide quelconque.
5. Exercez une surveillance étroite lorsque l'appareil est utilisé par des enfants ou à proximité d'enfants.
6. N'utilisez pas l'appareil quand son cordon ou sa fiche sont endommagés ou encore, après qu'il a mal fonctionné ou a été endommagé de quelque façon que ce soit. Retournez-le au centre de service après-vente Cuisinart le plus proche pour le faire examiner et réparer au besoin.
7. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant sous peine de causer des risques d'incendie, de décharge électrique ou de blessure personnelle.
8. N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur.
9. Ne laissez pas le cordon pendre du rebord d'un plan de travail ou d'une table, ni venir en contact avec des surfaces chaudes.
10. Ne placez pas l'appareil sur un élément chaud d'une cuisinière au gaz ou électrique ou à proximité, ni dans un four chaud.
11. Débranchez l'appareil quand vous avez fini de l'utiliser.
12. N'utilisez pas l'appareil à d'autres fins que celles pour lesquelles il a été conçu.
13. Faites très attention quand vous déplacez un appareil qui contient de l'huile chaude ou un autre liquide chaud.
14. Pour débrancher l'appareil, mettez le cadran de sélection de la température à la position « arrêt » (OFF), puis débranchez le cordon de la prise murale.
15. N'utilisez pas l'appareil comme une friteuse.
16. **MISE EN GARDE : AFIN DE RÉDUIRE LES RISQUES D'INCENDIE OU DE CHOC ÉLECTRIQUE, CONFIEZ TOUTES LES RÉPARATIONS À DU PERSONNEL AUTORISÉ SEULEMENT.**
17. Ne pas utiliser cet appareil dans une armoire à petits appareils ménagers, ni sous une armoire. **Lors du rangement de l'appareil dans une armoire à petits appareils ménagers, on doit toujours débrancher l'appareil de la prise électrique.** Sinon, cela pourrait entraîner un risque d'incendie, surtout si l'appareil touche aux parois de l'armoire ou si la porte de l'armoire touche à l'appareil.

CONSERVEZ LES PRÉSENTES INSTRUCTIONS

POUR USAGE DOMESTIQUE SEULEMENT

INSTRUCTIONS CONCERNANT LE CORDON COURT

L'appareil est muni d'un cordon d'alimentation électrique court afin de réduire les risques d'enchevêtrement ou de chute reliés à un cordon long. Vous pouvez utiliser une rallonge électrique, à condition de prendre certaines précautions.

Si vous utilisez une rallonge électrique, son calibre doit être égal ou supérieur à celui de l'appareil. De plus, elle doit être placée de façon à ne pas pendre du comptoir ou de la table pour éviter que les enfants ou les animaux domestiques ne puissent l'atteindre ou que quelqu'un ne trébuche dessus.

AVIS

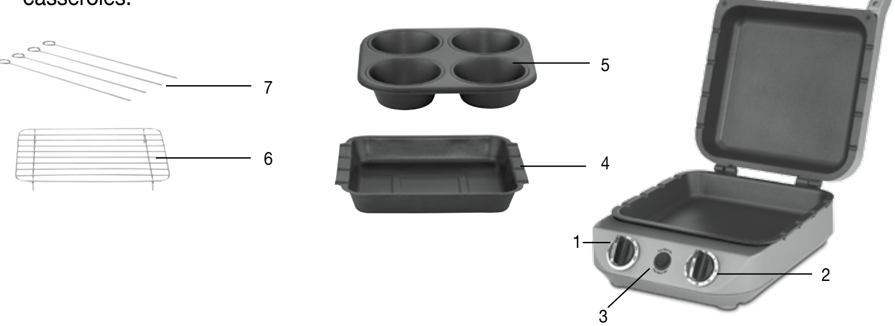
L'appareil est muni d'une fiche d'alimentation polarisée (une des deux broches est plus large que l'autre). Pour réduire les risques d'électrocution, il n'y a qu'une seule façon d'insérer cette fiche dans une prise de courant polarisée. Si elle n'entre pas, inversez-la; si elle n'entre toujours pas, communiquez avec un électricien qualifié. Ne contournez pas cette mesure de sécurité de quelque manière que ce soit.

TABLE DES MATIÈRES

PIÈCES ET CARACTÉRISTIQUES

1. **Thermostat**
   Pour régler la température dans une fourchette entre « chaud » et 450 °F (230 °C).
2. **Sélecteur marche/arrêt/minuterie**
   Permet d'allumer ou d'éteindre le four ou de choisir une durée de cuisson pouvant aller jusqu'à 30 minutes.
3. **Interrupteur de l'élément chauffant supérieur**
   L'élément chauffant supérieur peut être éteint pour économiser l'énergie quand le four est utilisé comme une sauteuse ou un gril.
4. **Plat de cuisson antiadhésif amovible**
   Plat carré de 8,25 pouces (21 cm) parfait pour les gâteaux, les pâtes et casseroles.
5. **Moule à muffins antiadhésif amovible**
   Moule à 4 cavités pour muffins ou petits gâteaux.
6. **Grille de rôtissage ou d'étuvage**
   Grille en acier inoxydable spécialement conçue pour rôtir les aliments ou les cuire à la vapeur, mais convenant aussi aux fonctions gril et gratiné.
7. **Ensemble de 4 brochettes**
   Brochettes en acier inoxydable adaptées aux rainures du plat de cuisson pour faire de savoureux kébabs.

Tous les accessoires sont lavables au lave-vaisselle.
Tous les matériaux qui entrent en contact avec les aliments sont exempts de BPA.



MISE EN SERVICE

Retirez tout le matériel d'emballage et toutes les étiquettes promotionnelles ou autocollantes de votre four. Vérifiez que toutes les pièces énumérées ci-dessus (**Pièces et caractéristiques**) sont présentes avant de mettre le matériel d'emballage au rancart. Vous voudrez peut-être conserver la boîte et le matériel d'emballage au cas où vous en auriez besoin ultérieurement.

Avant d'utiliser votre four Oven Central[MC] de Cuisinart[MD] la première fois, essuyez le boîtier, le couvercle et les boutons de commande avec un chiffon humide afin d'éliminer la poussière qui pourrait s'être accumulée durant l'expédition. Nettoyez parfaitement le plat de cuisson, le moule à muffins, les brochettes et la grille de rôtissage et d'étuvage; ces pièces vont au lave-vaisselle. Voyez les **instructions d'assemblage** pour savoir comment retirer la plaque.

FONCTIONS DE CUISSON

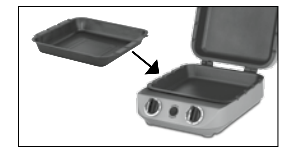
Cuisson au four : Plat de cuisson ou moule à muffins amovibles
Rôtissage : Plat de cuisson amovible et grille
Cuisson à la vapeur : Plat de cuisson amovible et grille
Rissolement : Plaque inférieure fixe ou plat de cuisson amovible
Sauté : Plaque inférieure fixe ou plat de cuisson amovible
Brochettes : Plat de cuisson amovible et brochettes
Grillage : Plat de cuisson amovible et grille
Gratiné : Plat de cuisson amovible et grille
Gril : Plaque inférieure fixe ou plat de cuisson amovible

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

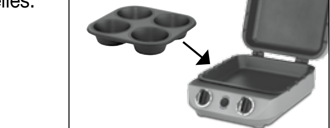
Placez le four sur une surface propre et nette, à l'endroit où vous l'utiliserez et de manière que les commandes vous fassent face.

Utilisation du plat de cuisson
Placez le plat amovible dans le four. Ce plat se prête aux fonctions cuisson au four, rissolement et gril.

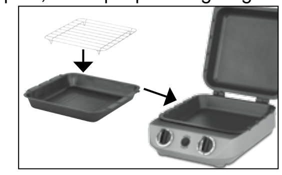
REMARQUE : Afin d'obtenir une chaleur plus directe, vous pouvez faire cuire directement sur la plaque inférieure fixe du four.



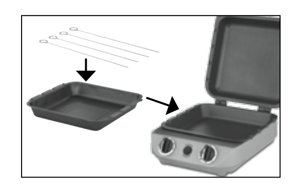
Utilisation du moule à muffins
Placez le moule dans le four. Ce moule sert à la cuisson de petits gâteaux, de muffins ou de croustades ou quenelles en portions individuelles.



Utilisation de la grille de rôtissage et d'étuvage
Placez le plat de cuisson dans le four, puis déposez-y la grille. Selon l'aliment à cuire, la grille peut être utilisée dans deux positions différentes : en position haute (pieds vers le bas), ce qui a pour effet de la surélever, ou en position basse (pieds vers le haut), ce qui la met en contact avec le plat. La grille est destinée aux fonctions de rôtissage et de cuisson à la vapeur, ainsi que pour le grillage ou les gratinés.

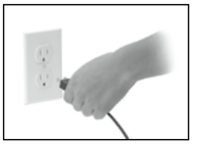


Utilisation des brochettes
Placez le plat de cuisson dans le four, puis déposez-y les brochettes. Le brochettes sont utilisées pour des satays ou des kébabs.



MODE D'EMPLOI

1. Assemblez le four selon les instructions d'assemblage.
2. Branchez le cordon d'alimentation dans une prise électrique standard.
3. Réglez la minuterie à l'aide du sélecteur marche/arrêt/minuterie. La minuterie peut être réglée pour la cuisson chronométrée ou continue.



a. **Cuisson continue.** Allumez le four en plaçant le sélecteur à la position de marche (ON) : un voyant rouge s'allumera. Pour éteindre le four, placez le sélecteur à la position d'arrêt (OFF).



b. **Cuisson chronométrée.** Réglez la minuterie pour une durée pouvant atteindre 30 minutes. À l'expiration de ce délai, une cloche sonnera une fois et le four s'éteindra.



REMARQUE : Pour régler la minuterie pour une durée inférieure à 10 minutes, vous devez tourner le sélecteur au-delà de la marque des 10 minutes, puis le ramener au au nombre de minutes désirées.

4. Réglez le thermostat à la température de cuisson désirée, entre « chaud » et 450 °F (230 °C).



5. Nous recommandons de préchauffer le four, couvercle fermé. Lorsque le thermostat atteint la température de réglage (ce qui peut prendre jusqu'à 8 minutes dans le cas des températures élevées), le voyant vert s'allume : le four est alors prêt pour la cuisson.

   REMARQUE : Pendant que le four fonctionne, le voyant alternera du vert au rouge. Cela est normal, puisque la température est réglée par le thermostat.

6. Il est possible de modifier la température en tout temps pendant la cuisson. Vous n'avez qu'à régler le thermostat. Si vous choisissez une température plus élevée, le voyant rouge s'allumera pour indiquer que le four est en train de préchauffer. Il passera au vert lorsque la température de cuisson sera atteinte.
7. Lorsque vous utilisez le four Oven Central[MC] comme une sauteuse ou un gril, vous pouvez économiser de l'énergie en éteignant l'interrupteur de l'élément chauffant supérieur (position OFF).

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

MISE EN GARDE : AVANT DE NETTOYER L'APPAREIL, ATTENDEZ TOUJOURS QU'IL EST REFROIDI PARFAITEMENT.

1. Une fois la cuisson terminée, tournez le sélecteur marche/arrêt/minuterie à la position d'arrêt. Débranchez le cordon d'alimentation de la prise murale. Laissez l'appareil refroidir pendant au moins 30 minutes avant de le manipuler.
2. Nettoyez le plat de cuisson amovible, s'il y a lieu, en retirant les matières grasses ou les miettes qu'il pourrait contenir.
3. Le plat de cuisson, le moule à muffins, la grille et les brochettes peuvent être lavés à la main ou dans le panier supérieur du lave-vaisselle. Le boîtier, les plaques supérieure et inférieure fixes, le couvercle et le panneau de commande se nettoient d'un coup de chiffon humide. N'utilisez jamais de nettoyant abrasif ou de tampon à récurer sur les pièces du four.
   REMARQUE : Si des résidus d'aliments restent attachés à la base fixe, remplissez-la d'eau chaude savonneuse et laissez-la tremper un peu. Si un récurage était nécessaire, utilisez un nettoyant non abrasif ou un détergent liquide avec un tampon ou une brosse en nylon. N'immergez jamais le four dans l'eau.
4. Confiez toute autre opération d'entretien à un représentant autorisé.

ENTRETIEN PAR L'UTILISATEUR

- Il est possible que le four dégage une odeur et fume à sa mise en service. Cela est normal pour les appareils électriques qui ont un revêtement antiadhésif.
- Soyez toujours prudent lorsque vous manipulez le four pendant la cuisson, car il deviendra chaud. Utilisez toujours la poignée pour ouvrir et fermer le couvercle. Nous vous recommandons d'utiliser des gants de cuisinier pour éliminer les risques de brûlure.
- N'utilisez jamais d'ustensiles en métal dans le four, car ils risqueraient de rayer le fini antiadhésif des plaques ou des moules. Préférez les ustensiles en bois ou en plastique résistant à la chaleur.
- Ne laissez jamais les ustensiles en plastique venir en contact avec les plaques chaudes.
- Après chaque utilisation et avant de passer à la recette suivante, laissez toujours l'appareil refroidir et essuyez les plaques avec un essuie-tout.
- Laissez le four refroidir parfaitement (au moins 30 minutes) avant de le nettoyer.

RANGEMENT

- Enroulez le cordon d'alimentation autour de la pince au dos du boitier.
- Rangez le plat de cuisson, le moule à muffins, la grille et les brochettes à l'intérieur de l'appareil.



Cuisinart[MD]

LIVRET DE RECETTES



TRUCS ET CONSEILS

- Préchauffez le four, couvercle fermé, avant la cuisson.
- La durée de préchauffage varie en fonction de différents facteurs, dont la température choisie, la température actuelle du four et le contenu.
- Soyez toujours prudent lorsque vous ouvrez le couvercle pendant la cuisson.
- Nous recommandons d'utiliser des pinces à manche long pour ajouter des aliments dans le four chaud ou en enlever.
- Un thermomètre à lecture instantanée ou à sonde est pratique pour vérifier la température interne des viandes cuites.

CONSEILS POUR LE RISSOLEMENT ET LES SAUTÉS

- Faites rissoler ou sauter les aliments comme vous le feriez avec une sauteuse ou un poêlon sur la cuisinière.
- Pour faire rissoler ou sauter des aliments, la chaleur de l'élément inférieur suffit de manière générale.
- Vous pouvez faire rissoler ou sauter les aliments dans le plateau inférieur fixe ou dans le plat amovible. Le plateau inférieur fixe offre une chaleur plus directe, tandis que le plat amovible facilite le nettoyage. Pour faire rissoler ou sauter avec le plat amovible, nous recommandons de fermer le couvercle pour obtenir une chaleur optimale. Ouvrez le couvercle seulement pour tourner ou remuer les aliments.
- Pour que les aliments rissolent également, il est important de ne pas les entasser dans le four. Ils doivent être cuits en une seule couche uniforme; procédez par lots, au besoin.
- De nombreuses recettes demandent de faire rissoler ou revenir les aliments avant de les faire rôtir. Comme certains aliments sont plus gras, vous voudrez probablement retirer le gras accumulé. À cette fin, saisissez le four avec soin à l'aide de gants de cuisinier.
- Lorsqu'on fait rissoler la viande, les miettes dorées qui sont laissées au fond de la casserole confèrent beaucoup de saveur au plat. Déglacez le fond en versant une petite quantité de liquide (comme du vin ou du bouillon) dans le plat, grattez avec une cuillère en bois et laissez le tout. Incorporez au plat ou à la sauce.

CONSEILS POUR LE RÔTISSAGE

- La fonction de rôtissage requiert généralement la chaleur des éléments inférieur et supérieur.
- Pour faire rôtir les aliments, nous recommandons d'utiliser la grille dans le plat de cuisson amovible.
- Pour les aliments plus petits, placez la grille en position haute; pour les aliments plus grands, placez-la en position basse.
- Il est avantageux de faire dorer certains aliments comme les viandes et la volaille sur toutes leurs faces au préalable, car cela caramélise l'extérieur et scelle les sucs à l'intérieur.
- Pour empêcher les aliments de coller, vaporisez la grille d'un enduit de cuisson au préalable.

CONSEILS POUR L'ÉTUVAGE

- L'étuvage, ou la cuisson à la vapeur, est l'une des meilleures méthodes de cuisson pour la santé, parce qu'elle conserve le maximum d'éléments nutritifs des aliments.
- La cuisson à la vapeur requiert généralement la chaleur de l'élément chauffant inférieur seulement.
- Pour faire cuire à l'étuvée, nous recommandons d'utiliser la grille dans le plat de cuisson amovible.
- Pour les aliments plus petits, placez la grille en position haute; pour les aliments plus grands, placez-la en position basse.
- Pour cuire à l'étuvée, versez environ 1 tasse (250 mL) d'eau (à moins d'indications contraires) dans le four. Vous pouvez également utiliser des bouillons, avec des aromates, comme des épices entières ou des agrumes, pour conférer de la saveur aux aliments.
- Lorsque vous placez des aliments plus lourds sur la grille d'étuvage, disposez-les en allant du centre de la grille vers l'extérieur.

CONSEILS POUR LA CUISSON AU FOUR

- La cuisson au four requiert généralement la chaleur des deux éléments.
- Pour la cuisson au four, nous recommandons d'utiliser le plat de cuisson amovible ou le moule à muffins.
- Pour faire cuire des gâteaux, des pains ou des casseroles, enduisez le plat d'une fine couche de beurre, d'huile ou d'enduit de cuisson en vaporisateur pour empêcher les aliments de coller.
- Pour faire cuire des petits gâteaux ou des muffins, tapissez chaque cavité du moule d'une caissette en papier ou enduisez-les d'un peu de beurre ou d'enduit de cuisson en vaporisateur.

GUIDE DE CUISSON

ALIMENT	FONCTION DE CUISSON	QUANTITÉ RECOMMANDÉE	TEMPÉRATURE ET DURÉE	PRÉPARATION
BAGELS	FONCTION : Grillage ACCESSOIRE : Plat de cuisson et grille de rôtissage/étuvage POSITION DE GRILLE : Haute RÉGLAGE DE LA CHALEUR : Éléments supérieur et inférieur	Max. 1 bagel de grandeur standard, coupé en deux	TEMP. : 450 °F (230 °C) DURÉE : Pâle – 4 min; Moyen – 5 à 7 min; Mi-foncé – 7 à 10 min	· Placer le bagel sur la grille (face coupée vers le bas), fermer le couvercle d four et régler le thermostat · Faire griller jusqu'à la cuisson désirée.
BŒUF	FONCTION : Rissolement ACCESSOIRE : Plaque inférieure fixe ou plat de cuisson RÉGLAGE DE LA CHALEUR : Élément inférieur	1 tasse (250 mL) de viande à ragoût coupée en dés de 2 pouces (5 cm)	TEMP. : 450 °F (230 °C) DURÉE : 3 à 8 minutes de chaque côté, selon le type et la coupe de viande et le degré de cuisson désiré	· Préchauffer le four, couvercle fermé. · Verser 1 c. à thé (5 mL) d'huile dans le four. · Lorsque l'huile est chaude, ajouter l'aliment, fermer le couvercle et faire dorer jusqu'à la cuisson désirée. · Tourner la viande périodiquement pour qu'elle rissole sur toutes ses faces.
	FONCTION : Rôtissage ACCESSOIRE : Plat de cuisson et grille de rôtissage/étuvage POSITION DE GRILLE : Basse RÉGLAGE DE LA CHALEUR : Éléments supérieur et inférieur	Max. de 2 lb (900 g)	TEMP. : 450 °F (230 °C) DURÉE : 25 à 35 minutes (température interne de 135 à 140 °F [57 à 60 °C])	· Préchauffer le four, couvercle fermé. · Lorsque le four est chaud, placer l'aliment sur la grille, fermer le couvercle du four et faire rôtir jusqu'à la cuisson désirée.
BROCHETTES	FONCTION : Brochettes ACCESSOIRE : Plat de cuisson et brochettes RÉGLAGE DE LA CHALEUR : Éléments supérieur et inférieur	Max. 4 brochettes	TEMP. : 450 °F (230 °C) DURÉE : 10 à 20 minutes, selon le type d'aliment	· Monter les brochettes. · Préchauffer le four, couvercle fermé. · Lorsque le four est chaud, placer les brochettes dans le plat, fermer le couvercle du four et cuire jusqu'à la cuisson désirée.
CRÊPES	FONCTION : Gril ACCESSOIRE : Plaque inférieure fixe ou plat de cuisson RÉGLAGE DE LA CHALEUR : Élément inférieur	Max. 4 petites crêpes (2 po [5 cm])	TEMP. : 350 °F (180 °C) DURÉE : 2 à 4 minutes par côté (plaque inférieure fixe)	· Préchauffer le four, couvercle fermé. · Faire fondre 1 c. à thé (5 mL) de beurre dans la base ou le plat ou les vaporiser d'un peu d'enduit de cuisson. · Verser la pâte, fermer le couvercle du four et faire cuire. · Tourner une fois.
FOCCACIA	FONCTION : Cuisson au four ACCESSOIRE : Plat de cuisson RÉGLAGE DE LA CHALEUR : Éléments supérieur et inférieur	3/4 à 1 lb (340 à 454 g) de pâte	TEMP. : 425 °F (220 °C) DURÉE : 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le pain soit doré	· Badigeonner le pain d'huile et le saupoudrer des assaisonnements désirés. · Préchauffer le four, couvercle fermé. · Lorsque le four est chaud, placer la foccacia dans le plat, fermer le couvercle du four et cuire jusqu'à la cuisson désirée.

ALIMENT	FONCTION DE CUISSON	QUANTITÉ RECOMMANDÉE	TEMPÉRATURE ET DURÉE	PRÉPARATION
GÂTEAU	FONCTION : Cuisson au four ACCESSOIRE : Plat de cuisson RÉGLAGE DE LA CHALEUR : Éléments supérieur et inférieur	4 à 5 tasses (1 à 1,2 L) de pâte ou recette pour un gâteau de 8 po (20 cm) rond ou carré	TEMP. : 350 °F (180 °C) DURÉE : 18 à 22 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus reprenne sa forme quand on appuie dessus ou qu'une sonde à gâteau ressorte propre.	· Enduire le moule d'un peu de beurre ou d'enduit de cuisson en vaporisateur. · Préchauffer le four, couvercle fermé. · Lorsque le four est chaud, verser la pâte dans le moule, placer le moule dans le four, fermer le couvercle et faire cuire jusqu'à la cuisson désirée.
LÉGUMES	FONCTION : Sauté ACCESSOIRE : Plaque inférieure fixe ou plat de cuisson RÉGLAGE DE LA CHALEUR : Élément inférieur	Max. 2 tasses (500 mL) de légumes	TEMP. : 350 à 400 °F (180 à 200 °C) DURÉE : 2 à 6 min, selon le type de légumes	· Préchauffer le four, couvercle fermé. · Verser 1 c. à thé (5 mL) d'huile dans le plat. · Lorsque l'huile est chaude, placer les aliments dans le plat et les faire sauter en remuant fréquemment jusqu'à la cuisson désirée.
	FONCTION : Étuvage ACCESSOIRE : Plat de cuisson et grille de rôtissage/étuvage POSITION DE GRILLE : Haute RÉGLAGE DE LA CHALEUR : Éléments supérieur et inférieur	Max. 2 tasses (500 mL) de légumes, en dés d'au plus 1 po (2,5 cm)	TEMP. : 450 °F (230 °C) DURÉE : Dur (ex. carottes) - 6 à 10 min Moyen (ex. brocoli) – 5 à 8 min Mou (ex. courgettes) – 2 min *Toutes les durées varient selon le degré de cuisson désiré	· Verser 1 tasse (250 mL) d'eau dans le four. · Préchauffer le four, couvercle fermé. · Lorsque l'eau bout, placer les aliments sur la grille avec des pinces, fermer le couvercle du four et cuire à la vapeur jusqu'à la cuisson désirée.
MUFFINS	FONCTION : Cuisson au four ACCESSOIRE : Moule à muffins RÉGLAGE DE LA CHALEUR : Éléments supérieur et inférieur	Préparer une recette pour 4 muffins (le tiers d'une recette standard pour 12 muffins); compter ½ tasse (125 mL) de pâte pour chaque cavité	TEMP. : 350 °F (180 °C) DURÉE : 18 à 20 minutes, jusqu'à ce que le dessus reprenne sa forme quand on appuie dessus ou qu'une sonde à gâteau ressorte propre	· Tapisser chaque cavité d'une caissette en papier ou les enduire d'un peu de beurre ou d'enduit de cuisson en vaporisateur. · Préchauffer le four, couvercle fermé. · Lorsque le four est chaud, remplir le moule de pâte, mettre au four, fermer le couvercle et faire cuire jusqu'à la cuisson désirée.
PAIN GRILLÉ	FONCTION : Grillage ACCESSOIRE : Plat de cuisson et grille de rôtissage/étuvage POSITION DE GRILLE : Haute RÉGLAGE DE LA CHALEUR : Éléments supérieur et inférieur	Max. 2 tranches	TEMP. : 450 °F (230 °C) DURÉE : Pâle – 4 min; Moyen – 5 à 7 min; Mi-foncé – 7 à 10 min	· Placer le pain sur la grille, fermer le couvercle du four et régler le thermostat. · Griller jusqu'à la cuisson désirée.

ALIMENT	FONCTION DE CUISSON	QUANTITÉ RECOMMANDÉE	TEMPÉRATURE ET DURÉE	PRÉPARATION
PÂTE ALIMENTAIRE	FONCTION : Cuisson au four ACCESSOIRE : Plat de cuisson RÉGLAGE DE LA CHALEUR : Élément inférieur	Max. ½ lb (227 g) de pâtes mélangées avec les ingrédients désirés	TEMP. : 325 °F (160 °C) DURÉE : 25 à 35 minutes	· Préchauffer le four, couvercle fermé. · Lorsque le four est chaud, ajouter le plat contenant les pâtes, fermer le couvercle le couvercle et cuire jusqu'à ce que le plat soit chaud.
PETITS GÂTEAUX	FONCTION : Cuisson au four ACCESSOIRE : Moule à muffins RÉGLAGE DE LA CHALEUR : Éléments supérieur et inférieur	Préparer une recette pour 4 petits gâteaux (le tiers d'une recette standard de 12 petits gâteaux); compter ½ tasse (125 mL) de pâte pour chaque cavité	TEMP. : 350 °F (180 °C) DURÉE : 18 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus reprenne sa forme quand on appuie dessus ou qu'une sonde à gâteau ressorte propre	· Tapisser chaque cavité d'une caissette en papier ou les enduire d'un peu de beurre ou d'enduit de cuisson en vaporisateur. · Préchauffer le four, couvercle fermé. · Lorsque le four est chaud, remplir le moule de pâte, le mettre au four, fermer le couvercle et faire cuire jusqu'à la cuisson désirée.
PETITS PAINS	FONCTION : Cuisson au four ACCESSOIRE : Moule à muffins ou plat de cuisson RÉGLAGE DE LA CHALEUR : Éléments supérieur et inférieur	1/2 à 3/4 d'un emballage de pâte réfrigérée, divisé en 4	TEMP. : 425 °F (220 °C) DURÉE : 20 à 30 minutes, selon la quantité et le type de pâte	· Rouler chaque portion en une boule et en placer une dans chaque cavité du moule. · Préchauffer le four, couvercle fermé. · Lorsque le four est chaud, y placer le moule, fermer le couvercle du four et cuire jusqu'à la cuisson désirée. VARIANTE : · Préparer huit boules à la fois, les placer dans le plat de cuisson et les faire cuire. À la sortie du four, les séparer pendant qu'ils sont encore chauds.
PIZZA	FONCTION : Grillage/gratiné ACCESSOIRE : Plat de cuisson et grille de rôtissage/étuvage POSITION DE GRILLE : Haute RÉGLAGE DE LA CHALEUR : Éléments supérieur et inférieur	Max. 8 po (20 cm) de diamètre, fraîche ou congelée	TEMP. : 450 °F (230 °C) DURÉE : 15 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré	· Préchauffer le four, couvercle fermé. · Lorsque le four est chaud, placer la pizza sur la grille, fermer le couvercle du four et faire griller/gratiner jusqu'à la cuisson désirée.
POISSONS ET FRUITS DE MER	FONCTION : Étuvage ACCESSOIRE : Plat de cuisson et grille de rôtissage/étuvage POSITION DE GRILLE : Haute RÉGLAGE DE LA CHALEUR : Éléments supérieur et inférieur	Max. 2 petits filets de poisson; 2 tasses (500 mL) de crevettes ou de pétoncles crus	TEMP. : 450 °F (230 °C) DURÉE : 5 à 10 minutes, selon le type d'aliment et son épaisseur	· Verser 1 tasse (250 mL) d'eau dans le four. · Préchauffer le four, couvercle fermé · Lorsque l'eau bout, placer les aliments sur la grille, fermer le couvercle du four et cuire à la vapeur jusqu'à la cuisson désirée.

ALIMENT	FONCTION DE CUISSON	QUANTITÉ RECOMMANDÉE	TEMPÉRATURE ET DURÉE	PRÉPARATION
POMME DE TERRE	FONCTION : Cuisson au four ACCESSOIRE : Plat de cuisson et grille de rôtissage/étuvage POSITION DE GRILLE : Basse RÉGLAGE DE LA CHALEUR : Éléments supérieur et inférieur	Max. 2 pommes de terre	TEMP. : 450 °F (230 °C) DURÉE : Russet - 30 minutes Patate sucrée - 25 minutes	· Frotter les patates avec de l'huile, du sel et du poivre, et les piquer avec une fourchette. · Préchauffer le four, couvercle fermé. · Lorsque le four est chaud, y placer les patates, fermer le couvercle du four et cuire jusqu'à la cuisson désirée.
	FONCTION : Rôtissage ACCESSOIRE : Plat de cuisson et grille de rôtissage/étuvage POSITION DE GRILLE : Haute RÉGLAGE DE LA CHALEUR : Éléments supérieur et inférieur	2 tasses (500 mL) de dés de 2 po (5 cm); petites pommes coupées en quartier	TEMP. : 450 °F (230 °C) DURÉE : 15 à 20 minutes, selon la grosseur des morceaux	· Remuer les patates avec de l'huile, du sel et du poivre ou autres assaisonnements au goût. · Préchauffer le four, couvercle fermé. · Lorsque le four est chaud, placer les patates sur la grille, fermer le couvercle et cuire jusqu'à la cuisson désirée. AUTRE MÉTHODE DE CUISSON : · Au lieu d'utiliser la grille, placer les patates directement sur la plaque fixe et les remuer aux 5 minutes.
PORC	FONCTION : Rôtissage ACCESSOIRE : Plat de cuisson et grille de rôtissage/étuvage POSITION DE GRILLE : Basse RÉGLAGE DE LA CHALEUR : Éléments supérieur et inférieur	Max. 2 lb (900 g)	TEMP. : 450 °F (230 °C) DURÉE : 45 à 50 minutes (température interne entre 140 et 145 °F [60 à 63 °C])	· Préchauffer le four, couvercle fermé. · Lorsque le four est chaud, y placer l'aliment, fermer le couvercle du four et faire rôtir jusqu'à la cuisson désirée.
SAUCISSE	FONCTION : Rissolement ACCESSOIRE : Plaque inférieure fixe ou plat de cuisson RÉGLAGE DE LA CHALEUR : Élément inférieur	2 à 4 saucisses; tranches demi-lune si la saucisse est précuite	TEMP. : 400 °F (200 °C) DURÉE : 2 minutes par côté	· Préchauffer le four, couvercle fermé. · Lorsque le four est chaud, placer l'aliment dans le plat et faire rissoler jusqu'à la cuisson désirée. · Tourner les saucisses pour les faire dorer sur tous les côtés.

ALIMENT	FONCTION DE CUISSON	QUANTITÉ RECOMMANDÉE	TEMPÉRATURE ET DURÉE	PRÉPARATION
POULET	FONCTION : Rissolement ACCESSOIRE : Plaque inférieure fixe ou plat de cuisson RÉGLAGE DE LA CHALEUR : Élément inférieur	Max. 4 cuisses de poulet ou 1 tasse (250 mL) de poulet sans peau, coupé en dés de 2 po (5 cm)	TEMP. : 450 °F (230 °C) DURÉE : 3 à 8 minutes de chaque côté, selon le type et la coupe de viande et le degré de cuisson désiré	· Préchauffer le four, couvercle fermé. · Verser 1 c. à thé (5 ml) d'huile dans la plaque ou le plat. · Lorsque l'huile est chaude, ajouter le poulet, fermer le couvercle du four et faire rissoler jusqu'à la cuisson désirée. · Tourner le poulet périodiquement pour le faire dorer sur tous les côtés.
	FONCTION : Rôtissage ACCESSOIRE : Plat de cuisson et grille de rôtissage/étuvage POSITION DE GRILLE : Basse RÉGLAGE DE LA CHALEUR : Éléments supérieur et inférieur	Max. 4 morceaux de poulet avec os	TEMP. : 425 °F (220 °C) DURÉE : 25 à 35 minutes (température interne de 165 °F (74 °C) pâle; 175 °F (80 °C) foncé	· Préchauffer le four, couvercle fermé. · Lorsque le four est chaud, placer le poulet sur la grille, fermer le couvercle du four et faire rôtir jusqu'à la cuisson désirée.
	FONCTION : Étuvage ACCESSOIRE : Plat de cuisson et grille de rôtissage/étuvage POSITION DE GRILLE : Haute RÉGLAGE DE LA CHALEUR : Éléments supérieur et inférieur	Max. 2 poitrines de poulet	TEMP. : 450 °F (230 °C) DURÉE : 8 à 15 minutes, selon la grosseur	· Verser 1 tasse (250 mL) d'eau dans le four. · Préchauffer le four, couvercle fermé. · Lorsque l'eau bout, placer le poulet sur la grille, fermer le couvercle du four et cuire à la vapeur jusqu'à la cuisson désirée.
QUENELLES	FONCTION : Étuvage ACCESSOIRE : Plat de cuisson et grille de rôtissage/étuvage POSITION DE GRILLE : Haute RÉGLAGE DE LA CHALEUR : Élément inférieur	6 à 10 quenelles selon la grosseur (fraîches ou congelées)	TEMP. : 450 °F (230 °C) DURÉE : fraiches - 3 minutes; congelées - 4 à 6 minutes, selon la grosseur	· Verser 1 tasse (250 mL) d'eau dans le four. · Préchauffer le four, couvercle fermé. · Lorsque l'eau bout, placer les quenelles sur la grille avec des pinces, fermer le couvercle du four et cuire à l'étuvée jusqu'à la cuisson désirée.
SANDWICH OUVERT	FONCTION : Grillage/gratiné ACCESSOIRE : Plat de cuisson et grille de rôtissage/étuvage POSITION DE GRILLE : Haute (sandwichs de moins de 1 po [2,5 cm]); Basse (sandwichs de 1 à 2 po [2,5 à 5 cm]) RÉGLAGE DE LA CHALEUR : Éléments supérieur et inférieur	Max. 2 sandwiches	TEMP. : 450 °F (230 °C) DURÉE : 8 à 10 minutes	· Préchauffer le four, couvercle fermé. · Lorsque le four est chaud, placer le sandwich sur la grille, fermer le couvercle du four et faire cuire jusqu'à ce que le fromage soit fondu ou doré.

RECETTES

Gril

Rissolement/sauté

Cuisson au four

Brochettes

Rôtissage/étuvage

Gril

Petites crêpes

Saupoudrées de sucre à glacer et garnies de petits fruits frais, ces crêpes font un petit déjeuner élégant.

Donne environ 12 crêpes de 2 pouces (5 cm) de diamètre.

1 **gros œuf, à la température de la pièce**
½ **t. (125 mL) de lait faible en gras**
¼ **c. à thé (1 mL) d'extrait de vanille pur**
½ **t. (125 mL) de farine tout usage non blanchie**
½ **c. à soupe (7,5 mL) de poudre à pâte**
½ **c. à soupe (7,5 mL) de sucre granulé**
¼ **c. à thé (1 mL) de sel de table**
1 **c. à soupe (15 mL) de beurre non salé, fondu et refroidi à la température de la pièce**

1. Si on désire utiliser le plat de cuisson amovible, le placer dans le four Oven Central^MC de Cuisinart^MD. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C), élément du haut éteint.

2. Dans un petit bol, combiner l'œuf, le lait et la vanille à l'aide d'un fouet jusqu'à consistance lisse; réserver.

3. Dans un bol moyen, combiner la farine, la poudre à pâte, le sucre et le sel; mélanger à l'aide d'un fouet. Ajouter le mélange liquide et remuer jusqu'à ce que les ingrédients soient seulement mélangés. Incorporer le beurre. Éviter de trop mélanger pour que les crêpes ne soient pas dures.

4. Lorsque le four est chaud, verser 1/4 tasse (59 mL) de pâte sur la plaque chaude. Faire cuire les crêpes pendant 2 ou 3 minutes jusqu'à ce que des bulles se forment à la surface; tourner et cuire pendant 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient cuites.

5. À mesure que les crêpes sont prêtes, les transférer sur une plaque à biscuits et les garder au chaud dans le four traditionnel réglé à 200 °F (95 °C) jusqu'au moment de les servir. Répéter avec le reste de la pâte.

6. Servir sur des assiettes chaudes.

Valeur nutritive d'une portion (6 crêpes) :

Calories : 200 (30 % provenant des matières grasses) • glucides 28 g • protéines 7 g • lipides 7 g • lipides saturés 4 g • cholestérol 20 mg • sodium 441 mg • calcium 89 mg • fibres 1 g

Rissolement/Sauté

Poulet au citron et au romarin

Ce plat est sûr de plaire à ceux qui raffolent du citron!

Donne 2 portions

4 **hauts de cuisse de poulet avec os et peau (1 à 1½ lb [454 à 680 g]), paré du gras visible**
¾ **c. à thé (3,75 mL) de sel cascher, divisé**
¼ **c. à thé (1 mL) de poivre noir frais moulu**
2 **c. à soupe (30 mL) de farine tout usage non blanchie**
1 **c. à thé (5 mL) d'huile d'olive vierge extra**
1 **oignon moyen, coupé en deux et tranché**
1 **gousse d'ail, hachée grossièrement**
1 **tige de romarin frais**
2 **c. à soupe (30 mL) de jus de citron frais**
½ **t. (125 mL) de bouillon de poulet, faible en sodium**
1 **c. à thé (5 mL) de zeste de citron**
4 **fines tranches de citron (environ la moitié d'un citron)**
romarin haché comme garniture

1. Si on désire utiliser le plat de cuisson amovible, le placer dans le four Oven Central^MC de Cuisinart^MD. Préchauffer le four à 450 °F (230 °C), éléments du haut et du bas allumés.
2. Assaisonner le poulet des deux côtés avec ½ c. à thé (2,5 mL) de sel et tout le poivre, puis le passer dans la farine. Verser l'huile d'olive dans le plat; lorsque l'huile est chaude, ajouter le poulet et le faire dorer pendant 4 à 6 minutes de chaque côté. Retirer et réserver.
3. Réduire le feu à 350 °F (180 °C). Ajouter l'oignon et l'ail et les faire revenir pendant 4 à 6 minutes, jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Ajouter la tige de romarin et le reste du sel. Ajouter le jus de citron et détacher les sucs avec une cuillère en bois. Ajouter le bouillon de poulet et le zeste de citron; porter à ébullition.Add the chicken broth and lemon zest and bring to a boil.
4. Nicher les morceaux de poulet dorés dans le mélange d'oignon. Garnir de tranches de citron. Réduire le feu à 250 °F (120 °C). Fermer le couvercle et cuire pendant environ 1 heure, jusqu'à ce que le poulet soit très tendre.
5. Garnir de romarin. Servir dans des bols peu profonds avec du riz ou des pommes de terre duchesse.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories : 237 (60 % provenant des matières grasses) • glucides 6 g • protéines 17 g • lipides 16 g • lipides saturés 4 g • cholestérol 79 mg • sodium 440 mg • calcium 20 mg • fibres 1 g

Riz frit aux légumes

Voici une version santé de ce grand favori des plats à emporter!

Donne 3 à 4 portions.

1 **c. à soupe (15 mL) de beurre non salé, divisé**
2 **carottes, pelées et coupées en juliennes (bandes de 1 po [2,5 cm])**
1 **t. (250 mL) de pois mange-tout, parés et coupés en morceaux de 1 po (2,5 cm)**
1 **gousse d'ail, hachée finement**
1 **morceau de gingembre frais de ½ po (1,25 cm), pelé et haché finement**
2 **tasses (500 mL) de riz jasmin cuit et réfrigéré**
1 **gros œuf, légèrement battu**
½ **c. à thé (2,5 mL) de riz au vinaigre**
2 **c. à thé (10 mL) d'huile de sésame**
1 **c. à thé (5 mL) de sauce au poisson**
1½ **c. à thé (7,5 mL) de sauce soja, faible en sodium**
¼ **t. (60 mL) d'oignon vert, en fines tranches**
1 **pincée de sel de mer ou cascher**
1 **c. à soupe (15 mL) de coriandre fraîche, hachée**

1. Si on désire utiliser le plat de cuisson amovible, le placer dans le four Oven Central^MC de Cuisinart^MD. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C) , élément du haut éteint.
2. Lorsque le four est chaud, mettre 1 c. à thé (5 mL) de beurre dans le plat et

l'étaler sur toute la surface. Ajouter les carottes, les pois, l'ail et le gingembre; les faire revenir pendant 1½ à 2 minutes, jusqu'à ce qu'ils aient une belle couleur vive, mais qu'ils soient encore croquants. Retirer avec précaution pour éviter les risques de brûlure et réserver.

3. Ajouter le reste du beurre et le faire fondre. Ajouter ensuite le riz et le faire frire, en le remuant à intervalles d'environ 45 secondes, pendant 3 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré.
4. Tasser le riz d'un côté du plat. Ajouter l'œuf et le faire cuire sur la moitié de la surface en le brisant avec une pelle tout en évitant de le laisser entrer en contact avec le riz. Lorsqu'il est cuit, le mélanger au riz.
5. Éteindre le feu. Incorporer les légumes réservés et le reste des ingrédients. Goûter et corriger l'assaisonnement au goût.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 4 portions) :

Calories : 249 (23 % provenant des matières grasses) • glucides 43 g • protéines 5 g • lipides 6 g • lipides saturés 3 g • cholestérol 54 mg • sodium 214 mg • calcium 38 mg • fibres 2 g

Cuisson au four

Gâteau aux carottes avec glaçage au fromage à la crème

Ce gâteau se prépare en un peu moins d'une heure… Enfin, un dessert qui peut attendre la dernière minute!

DONNE ENVIRON 10 PORTIONS.

enduit de cuisson en vaporisateur
¾ **t. (177 mL) plus 2 c. à soupe (30 mL) de farine tout usage non blanchie**
1 **c. à thé (5 mL) de cannelle moulue**
1 **c. à thé (5 mL) de poudre à pâte**
½ **c. à thé (2,5 mL) de bicarbonate de soude**
½ **c. à thé (2,5 mL) de sel marin ou cascher**
½ **t. (125 mL) de sucre granulé**
½ **t. (125 mL) de cassonade dorée ou brune, bien tassée**
2 **gros œufs**
½ **t. (125 mL) de plus 2 c. à soupe (30 mL) d'huile végétale**
1 **c. à thé (5 mL) d'extrait de vanille pur**
1 **t. (250 mL) de noix de Grenoble hachées**
½ **lb (227 g) de carottes, pelées et râpées (environ 1½ t. [375 mL])**

Glaçage :
4 **oz (113 g) de fromage en crème, à la température de la pièce**
2 **oz (57 g) de beurre non salé, ramolli et à la température de la pièce**
1 **oz (28 g) de fromage de chèvre, à la température de la pièce**
1/3 t. **(79 mL) de sucre à glacer**
1 **pincée de sel de mer ou cascher**
¼ **c. à thé (1 mL) d'extrait de vanille pur**

1. Préchauffer le four Oven Central[MC] de Cuisinart[MD] à 350 °F (180 °C) , éléments du haut et du bas allumés. Vaporiser le plat de cuisson d'un peu d'enduit de cuisson; réserver.
2. Dans un petit bol, tamiser la farine, la cannelle, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel.
3. Dans un autre bol, mettre le sucre, la cassonade, les œufs, l'huile et la vanille; battre au fouet jusqu'à consistance lisse. Ajouter les ingrédients secs avec les noix et les carottes; remuer jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
4. Verser la pâte dans le moule préparé et enfourner. Faire cuire pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'une sonde piquée au centre en ressorte propre. Laisser refroidir dans le plat. Cool in the pan. Prepare the frosting:
5. Pendant ce temps, préparer le glaçage. Dans un petit bol à mélanger, mettre en crème le fromage en crème et le beurre. Ajouter le fromage de chèvre et remuer jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Tamiser le sucre en l'ajoutant. Mélanger jusqu'à consistance parfaitement lisse. Incorporer le sel et la vanille.
6. Lorsque le gâteau a refroidi, le démouler et le recouvrir d'une couche uniforme de glaçage.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 430 (63 % provenant des matières grasses) • glucides 36 g • protéines 6 g • lipides 31 g • lipides saturés 8 g • cholestérol 63 mg • sodium 244 mg • calcium 36 mg • fibres 2 g

Casserole de pâtes au brocoli et au poivron

Un plat léger, mais ô combien savoureux! Les gemelli sont particulièrement jolis, mais n'importe quelle pâte courte creuse convient.

Donne 6 à 8 portions.

1 **c. à thé (5 mL) d'huile d'olive vierge extra**
2 **gousses d'ail, hachées finement**
½ **oignon rouge moyen, haché**
½ **poivron, coupé en lanières de ½ po (1,25 cm)**
½ **c. à thé (2,5 mL) de sel de mer ou cascher, divisé**
1 **pincée de poivre noir frais moulu**
4 **oz (113 g) de fleurons de brocoli**
1 **t. (250 mL) d'eau**
½ **lb (225 g) de pâtes alimentaires gemelli, cuites al dente**
3 **oz (85 g) de fromage de chèvre mou, à la température de la pièce**
4 **oz (113 g) d'emmental ou autre fromage mi-mou, déchiqueté**
2 **c. à soupe (30 mL) de parmesan râpé**
4 à 6 **feuilles de basilic, finement tranchées**
enduit de cuisson en vaporisateur

1. Placer le plat de cuisson dans le four Oven Central[MC] de Cuisinart[MD]. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C), élément du haut éteint. Ajouter l'ail, l'oignon, le poivron, ¼ c. à thé (1 mL) de sel et tout le poivre noir dans le plat et faire revenir le tout pendant environ 3 minutes, jusqu'à ce que les légumes aient ramolli. Transférer dans un grand bol à mélanger et réserver. Essuyer le plat de cuisson avec précaution.
2. Placer le plat avec la grille de rôtissage en position haute (pieds vers le bas) dans le four. Ajouter l'eau et fermer le couvercle. Lorsque l'eau bout, placer le brocoli sur la grille et faire cuire à l'étuvée pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'il soit mi-croquant. Transférer le brocoli dans le bol contenant les autres légumes.
3. Retirer la grille avec précaution, vider l'eau et essuyer le plat. Fermer le couvercle et réduire le feu à 325 °F (160 °C). Vaporiser le plat d'un peu d'enduit de cuisson.
4. Ajouter le reste des ingrédients (reste du sel compris) dans le bol avec les légumes. Remuer pour combiner, puis transférer le tout dans le plat de cuisson préparé.
5. Lorsque le four est chaud, y mettre le plat. Faire cuire pendant 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que les ingrédients soient parfaitement chauds et que le fromage soit fondu.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 8 portions) :

Calories : 276 (34 % provenant des matières grasses) • glucides 31 g • protéines 14 g • lipides 10 g • lipides saturés 6 g • cholestérol 25 mg • sodium 253 mg • calcium 205 mg • fibres 2 g

Muffins aux canneberges et aux noix

Des muffins tout à fait de saison dans le temps des Fêtes! Préparez-en une fournée ou deux pour servir à vos invités au petit déjeuner.

Donne 4 muffins.

enduit de cuisson en vaporisateur (si on n'utilise pas les caissettes en papier)
2/3 **t. (158 mL) de farine tout usage non blanchie**
¼ **c. à thé (1 mL) de sel de mer ou cascher**
½ **c. à thé (2,5 mL) de poudre à pâte**
1/8 **c. à thé (0,5 mL) de bicarbonate de soude**
¼ **c. à thé (1 mL) de cannelle moulue**
¼ **t. (59 mL) de cassonade dorée, tassée**
¼ **t. (59 mL) de canneberges déshydratées**
2 **c. à soupe (30 mL) de noix de pacane ou de Grenoble, hachées**
1 **gros œuf, légèrement battu**
¼ **t. (59 mL) de lait entier**

¼ c. à thé (1 mL) d'extrait de vanille pur
3 c. à soupe (45 mL) de beurre non salé, fondu et refroidi à la température de la pièce

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C) , éléments du haut et du bas allumés. Tapisser chaque cavité du moule d'une caissette en papier ou les vaporiser d'un peu d'enduit de cuisson.
2. Dans un grand bol, mélanger la farine, le sel, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, la cannelle et le cassonade; combiner à l'aide d'un fouet. Ajouter les canneberges et les noix; mélanger. Réserver.
3. Dans un petit bol ou dans une tasse à mesurer les liquides, mélanger l'œuf, le lait, la vanille et le beurre. Ajouter aux ingrédients secs et remuer seulement jusqu'à ce que les ingrédients soient seulement combinés. Éviter de trop mélanger pour ne pas que les muffins soient lourds.
4. Verser la pâte dans le moule préparé. Faire cuire pendant 20 à 24 minutes, jusqu'à ce qu'une sonde ressorte porte et que le dessus des muffins reprenne sa forme lorsqu'on appuie dessus.

Valeur nutritive d'un muffin :

Calories : 263 (32 % provenant des matières grasses) • glucides 35 g • protéines 3 g • lipides 10 g • lipides saturés 5 g • cholestérol 63 mg • sodium 207 mg • calcium 38 mg • fibres 1 g

Brochettes

Brochettes de bifteck et de légumes

De belles brochettes à la fois piquantes et sucrées.

Donne 2 portions.

1 petite courgette, coupée en 16 morceaux de ½ à 1 pouce (1,25 à 2,5 cm) d'épaisseur
1 petit poivron, coupé en 16 morceaux, d'environ 1 pouce (2,5 cm)
½ oignon rouge moyen, coupé en 16 morceaux, d'environ 1 pouce (2,5 cm)
¾ lb (340 g) de bifteck de surlonge sans os, coupé en 16 à 20 morceaux de 1 à 2 pouces (2,5 à 5 cm)
½ c. à soupe (7 mL) de jus de citron
½ c. à soupe (7 mL) de vinaigre de vin rouge
¼ c. à thé (1 mL) de poivre noir frais moulu
¾ c. à thé (3,75 mL) de sel de mer ou cascher
1 pincée de paprika
1 pincée de poivre de Cayenne
2 gousses d'ail, écrasées
2 c. à soupe (30 mL) d'huile d'olive

1. Dans un grand bol, mélanger parfaitement tous les ingrédients. Couvrir et laisser mariner au réfrigérateur pendant au moins 2 à 4 heures.

2. Une fois les ingrédients marinés, placer le plat de cuisson dans le four Oven Central^MC de Cuisinart^MD. Préchauffer à 450 °F (230 °C). Enfiler la viande et les légumes en alternance sur les quatre brochettes. Placer les brochettes dans le plat en suivant les instructions qui figurent à la page 4 du livret d'instructions. Fermer le couvercle et faire cuire pendant 12 à 16 minutes, jusqu'au degré de cuisson désiré. Servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories : 534 (70 % provenant des matières grasses) • glucides 8 g • protéines 34 g • lipides 42 g • lipides saturés 14 g • cholestérol 117 mg • sodium 706 mg • calcium 50 mg • fibres 2 g

Rôtissage/étuvage

Vivaneau vapeur façon asiatique

Une recette vite faite et bonne pour la santé. Grâce à la polyvalence de ce petit four, vous pouvez cuire à la vapeur et rôtir en même temps. Allumez l'élément supérieur pour obtenir un poisson ayant une belle texture et une belle couleur dorée. Ou ne l'allumez pas, et faites cuire votre poisson à l'étuvée. C'est à votre goût!

Donne 2 portions.

¾ t. (180 mL) de bouillon de poulet, faible en sodium
¼ t. (59 mL) de sauce soja, faible en sodium
1 morceau de gingembre frais de 1 po (2,5 cm), pelé et tranché finement
1 pincée de flocons de piment rouge déshydraté
1 c. à thé (5 mL) de cassonade dorée
2 oignons verts, tranchés, divisés
2 filets de vivaneau de 4 à 6 oz (113 à 170 g) chacun, avec la peau
1 pincée de sel de mer ou cascher
1 pincée de poivre noir frais moulu
enduit de cuisson en vaporisateur
½ à 1 c. à soupe (7 à 15 mL) de coriandre fraîche hachée, comme garniture

1. Placer le plat de cuisson dans le four Oven Central^MC de Cuisinart^MD réglé à 400 °F (200 °C), éléments du haut et du bas allumés. Mettre le bouillon, la sauce soja, le gingembre, les flocons de piment rouge, le sucre et un oignon vert tranché dans le plat. Fermer le couvercle et faire chauffer.
2. Pendant ce temps, saler et poivrer le vivaneau. Vaporiser la grille d'un peu d'enduit de cuisson.
3. Lorsque le bouillon bout, ouvrir le couvercle avec précaution, déposer la grille en position haute (pieds vers le bas) sur le plat. Placer le poisson assaisonné sur la grille et fermer le couvercle.
4. Laisser cuire pendant 8 à 10 minutes (selon la grosseur des filets), jusqu'à ce que le poisson soit ferme au toucher. Retirer la grille et le poisson avec précaution et réserver.
5. Laisser le couvercle ouvert et faire réduire le liquide d'à peu près la moitié.
6. Verser la sauce dans un plat de service peu profond. Ajouter le poisson et garnir du l'oignon vert réservé et de la coriandre hachée.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 156 (9 % provenant des matières grasses) • glucides 9 g • protéines 28 g • lipides 2 g • lipides saturés 0 g • cholestérol 42 mg • sodium 1350 mg • calcium 49 mg • fibres 1 g

GARANTIE

GARANTIE LIMITÉE DE 3 ANS

Nous garantissons que le présent produit Cuisinart sera exempt de vice de matière ou de fabrication, dans le cadre d'un usage domestique normal, pendant une période de 3 ans à partir de la date d'achat originale. La garantie couvre seulement les vices de fabrication, tels que les défauts mécaniques et électriques. Elle ne couvre pas les dommages causés par un usage abusif, des réparations ou des modifications non autorisées, le vol, le mauvais usage, ni les dommages causés par le transport ou des conditions environnementales. Les appareils dont le numéro d'identification a été retiré ou modifié ne seront pas couverts.

La garantie n'est pas offerte aux détaillants ni aux acheteurs ou propriétaires commerciaux. Si l'appareil Cuisinart devait s'avérer défectueux pendant la période de garantie, nous le réparerons ou le remplacerons, au besoin. Aux fins de la garantie, afin de faciliter la vérification de la date d'achat originale, veuillez enregistrer votre produit en ligne à www.cuisinart.ca et conservez votre reçu de caisse original pendant toute la durée de la période de la garantie limitée. La garantie ne couvre pas les dommages causés par des accidents, un usage inapproprié ou abusif, ou une surchauffe. Elle ne s'applique pas aux rayures, aux taches, aux altérations de couleur ou aux autres dommages aux surfaces internes ou externes qui ne compromettent pas le fonctionnement du produit. Elle exclut aussi expressément tous les dommages accessoires ou conséquents.

Ce produit Cuisinart a été fabriqué selon les caractéristiques les plus rigoureuses et il a été conçu pour être branché seulement à une prise de 120 V et être utilisé avec des accessoires ou des pièces de rechange autorisés. La garantie exclut expressément toute défectuosité ou tout dommage résultant de l'utilisation avec des convertisseurs, des accessoires ou des pièces de rechange ou encore de travaux de réparation non autorisés par Cuisinart.

En cas de défectuosité de l'appareil au cours de la période de garantie, ne le retournez pas au magasin où vous l'avez acheté, mais communiquez avec notre Centre de service à la clientèle aux coordonnées suivantes :

Numéro sans frais :
1-800-472-7606

Adresse :
Cuisinart Canada
100 Conair Parkway
Woodbridge, ON L4H 0L2

Adresse électronique :
consumer_Canada@conair.com

Modèle: CBO-1000C

Afin d'assurer la rapidité et l'exactitude de votre retour de produit, veuillez inclure ce qui suit :

- 10,00 $ pour les frais d'expédition et de manutention du produit (chèque ou mandat postal)
- Adresse de retour et numéro de téléphone
- Description du défaut du produit
- Code de date du produit*/copie de la preuve d'achat original
- Toute autre information pertinente au retour du produit

* Le code de date du produit se trouve sur le dessous de la base. Il s'agit d'un numéro de 4 ou 5 chiffres. Par exemple, 120630 désigne l'année, le mois et le jour (2012, juin/30).

Remarque: Pour une meilleure protection, nous vous recommandons de faire appel à un service de livraison traçable et assuré. Cuisinart n'est pas responsable des dommages causés pendant le transport ni pour les envois qui ne lui parviennent pas.

Pour commander des pièces de remplacement ou des accessoires, contactez notre Centre de service à la clientèle, au 1-800-472-7606. Pour plus d'information, veuillez visiter notre site Internet au www.cuisinart.ca

100 Conair Parkway,
Woodbridge, ON L4H 0L2
Imprimé en Chine

12CC134308

IB-11177-CAN